



V1: Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



3-4 Personen

Mmh, von diesen knusprig panierten Hähnchenschnitzeln können wir gar nicht genug bekommen! Dazu gibt es eine Sauce aus frischen Kirschtomaten und als Beilage brilliert lockerer Couscous mit Brokkoli, Basilikum und würzigem Käse. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 großer Brokkoli
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 500g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Bio-Semmelbrösel ¹
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 3EL körniger Senf ¹⁰
- 6EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzlöffel hineinhält.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 50.8g



1. Brokkoli kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in der kochenden **Brühe** ca. 4Min. garen.



2. Couscous garen

Nach ca. 4Min. den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** unter den **Brokkoli** mengen. Den Topf abgedeckt 8-10Min. beiseitestellen und den **Couscous** quellen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und abgedeckt 7-9Min. sanft köcheln lassen. Anschließend die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken und ggf. etwas Wasser hinzugeben.



4. Fleisch vorbereiten

6EL Mehl mit 100ml Wasser, 3EL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **4 ca. 1cm dünne Schnitzel** halbieren. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im Teig, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



5. Schnitzel braten

Eine große Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



6. Couscous verfeinern

Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Käse** unter den **Brokkoli-Couscous** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Brokkoli-Couscous** und der **Tomatensauce** anrichten und servieren.